



موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه حیات

سال هفتم - شماره بیست و یکم - اسفند ماه ۱۳۹۴



دوران طلایی کنکور



سروش اندیشه
مؤسسه فرهنگی هنری

پیک اندیشه ۲۱

فهرست

۳	دوران طلایی نوروز
۴	والدین و کنکور
۶	تجربه ارزشمند برترین ها
۸	توصیه های عیدانه
۱۰	راهکارهای تقویت اعتماد به نفس
۱۲	تجربه ارزشمند برترین ها
۱۴	جلوه نورانی فاطمه زهرا (س) در قرآن

آدرس : مشهد ، انتهای راهنمایی ۲۴ ، پلاک ۱۱۴

تلفن : ۳۸۴۰۶۵۷۷-۳۸۴۰۶۵۲۷

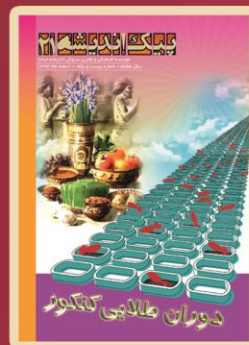
شعبه ۲ : بین فلسطین ۱۵ و ۱۷ پلاک ۹۴

تلفن : ۳۸۴۷۴۷۴۹

www.s-andisheh.ir

الحمد لله
الرحمن الرحیم

مدیر مسئول :
علی رضا ایمانی مقدم
سر دبیر :
حسین وفابخش
طراح و صفحه آرایی :
هدیه حقیقت خزاعی
هیئت تحریریه :
کارشناسان سروش اندیشه
صاحب امتیاز :
مؤسسه فرهنگی و هنری
سروش اندیشه حیات



سال هفتم ، شماره بیست و یکم
اسفند ماه ۹۴

۱۳۹۵

سال نو مبارک

عید نوروز بر همگان مبارک

اولیاء گرامی، دانش آموزان عزیز؛ دوران طلایی نوروز

لازم است که چند نکته مهم در باب اهمیت دوران طلایی عید، نقش مؤثر آزمون‌های آزمایشی و همچنین نحوه مرور کردن دروس در عید و بعد از آن را بیان کنم. سال کنکور یکی از حساس‌ترین سال‌های زندگی انسان است. حساسیت آن به این معنا است که دانش آموز در سن ۱۸ یا ۱۹ سالگی با بزرگترین آزمون آموزشی زندگی خود روبرو می‌گردد. صرف نظر از تبلیغات منفی در این زمینه و پیامدهای ناشی از آن که تأثیرات نامطلوبی دارد، آزمون کنکور مشابه پلی است برای ورود به دنیای دانش در کشور.

در طول این مسیر که می‌تواند به سادگی، با آرامش و همچنین زیبا طی شود، دورانی وجود دارد که ما براساس تجربه به آن می‌گوییم: “دوران طلایی”. از آنجایی که کنکور مانند فوتبال، سینما و جامع‌تر بگوییم فرهنگ، مدعی العموم زیاد دارد، از نقش تجربه نخبگان عرصه آموزش نمی‌توان غفلت ورزید. دوران طلایی برای هر دانش آموز علاوه بر محاسن مختلف می‌تواند مانع روند روبه رشد در مطالعه برای وی محسوب گردد. در ادامه با ذکر چند توصیه که به صورت عمومی مطرح می‌شود، سعی دارم تا اشتباهات معمول دانش‌پژوهان را به آنان متذکر شوم. اولین توصیه به دانش‌آموزان کنکوری این است که سعی کنند تا آنجایی که امکان دارد به سفر نروند. برخی از دانش‌آموزان شاید در منزل نتوانند به نحو مطلوب درس بخوانند. منزل بهترین و مناسب‌ترین مکان برای درس خواندن است اما گاهی اوقات تلویزیون و رفت و آمدهای خانوادگی در ایام نوروز مانعی برای تمرکز و نشستن در پای درس است. توصیه می‌شود دانش‌آموزان از مدرسه و یا هر مکان دیگری که به تایید اولیا رسیده باشد، برای استفاده بهینه از زمان تعطیلات استفاده کنند. اگر قرار است مکانی غیر از منزل را برای مطالعه استفاده کنید، حتما سعی کنید آن مکان دارای ویژگی‌های زیر باشد:

۱. از لحاظ رفت و آمد (چنانچه شبانه روزی نباشد) به منزل نزدیک بوده و در منطقه پر رفت و آمد شهر نباشد.
۲. مدیران و مربیان اردوهای نوروزی باید با تجربه و از همه مهمتر دارای سابقه آموزشی و تربیتی باشند.
۳. حتما دارای برنامه تغذیه مناسب و استاندارد باشد.
۴. قبل از شروع اردوی نوروزی، جلسه توجیهی برگزار شود و همچنین بروشوری به جهت ارائه ساعت دقیق شروع و پایان زمان‌های مطالعه ارائه گردد.
۵. جمعیت اردو نسبت به مکانی که دانش‌آموزان قرار می‌گیرند، مناسب باشد. معمولا حضور بیش از ۳ یا ۴ نفر در یک اتاق با مساحت ۱۵ مترمربع، موجب حواس‌پرتی و کاهش شدید بازدهی مطالعه می‌گردد.
۶. حتما برنامه تفریحی مناسب در بین برنامه‌های مطالعاتی گنجانده شود. یکی از مهمترین نکاتی که باید در عید مدنظر دانش آموز قرار بگیرد، زمان استراحت وی می‌باشد. متاسفانه برخی دانش‌آموزان استراحت را با تلویزیون دیدن اشتباه می‌گیرند. زمان استراحت در مورد افراد مختلف متفاوت است و در طول جلسات مشاوره و برنامه‌ریزی نحوه استراحت و همچنین زمان‌های اساسی مطالعه تشریح گردیده است. پیشنهاد می‌شود حداقل دو روز از ایام تعطیلات به استراحت و تجدید قوا پرداخته شود.

و در پایان :

۱. معمولا در ماه‌های پایانی، دوستان و یا اقوامی که در کنکور موفق یا ناموفق بوده‌اند، نسبت به فرزند شما دلسوزی خواهند داشت. خواهشمندیم سعی کنید هر اقدامی نسبت به نحوه مطالعه و یا نحوه آموزش فرزندان را با برنامه‌ریز و مشاور فرزند خود، در میان بگذارید. به عبارت دیگر هر کس توانمندی‌های خاص خود را دارد که در این مدت برنامه‌ریز و مشاور با آن آشنا شده و می‌تواند دانش‌آموز را بر اساس آن راهنمایی نماید. لذا لطفا کلیه برنامه‌های پیشنهادی را با هماهنگی کامل با برنامه‌ریز دانش آموز خود هماهنگ نمایید.
۲. در طول اسفند ماه در موسسه یک سری جلسات برای چگونگی مطالعه دروس بعد از عید و همچنین اهمیت آزمون‌های آزمایشی به طور گروهی برگزار می‌گردد. در این جلسات، علاوه بر بررسی علل درس نخواندن دانش‌آموزان در فصل بهار، به ارائه راهکارهای مناسب برای درمان آن خواهیم پرداخت. همچنین نکاتی در باب چگونگی مطالعه و جمع‌بندی نهایی به خصوص در خرداد ماه، ارائه خواهد شد. پس حتما در کارگاه‌های قبل از عید شرکت کنید.



**اگر می‌خواهید همراه خوبی باشید،
به تلاش‌های مثبت فرزندان خود
بیش از نکات منفی توجه داشته باشید.**

افزایش خواهید داد. والدین باید هنگامی که فرزندشان وظیفه خود را به خوبی انجام می‌دهد، به او توجه کنند تا انگیزه او تقویت شده و رفتار مثبتش ادامه یابد. از طرف دیگر، فرزند شما گاهی نیاز به استراحت دارد، زمانی انگیزه‌اش را از دست می‌دهد و گاهی اشتباه می‌کند. اینجا هم شما بهتر است به جای واکنش تند، با کمی مدارا و تحمل، سعی در پیدا کردن رفتارهای مثبت او کرده و او را به اصلاح خود تشویق نمایید. تاسف‌آور است که گاهی والدین می‌گویند: فرزندشان هیچ‌گونه حرکت مثبتی ندارند. آیا واقعا چنین چیزی امکان پذیر است؟ آیا این نهایت بدبینی نیست؟

یادتان باشد هدف شما کمک به فرزندان است نه تنبیه او. بدون شک یک مشکل در فضای آرام، منطقی و مسالمت‌آمیز بهتر حل می‌شود تا در محیطی پر از اضطراب و استرس. یقین داشته باشید در یک فضای غیرمنطقی و هیجانی، هیچ مشکلی به صورت منطقی حل نخواهد شد. پس از پرخاشگری و دعوا کردن او اجتناب کنید.

یک نکته فوق العاده مهم:

فرزند شما به خاطر شرایطی که در آن قرار دارد و فشاری که به او وارد می‌گردد، گاهی ممکن است رفتارهای تنش‌زا و نامناسب از خود نشان دهد. بهانه‌گیری، نق‌زدن، رفتارهای تند و غیرمودبانه، بی‌قراری، توقعات نامعقول و ...

موضوع والدین و کنکور، بحثی است که به واسطه اهمیت آن در جایگاه‌های مختلفی به آن پرداخته می‌شود و البته آنقدر مهم است که باید از طرف والدین مورد توجه قرار گیرد. مساله کنکور در خانواده‌های مختلف، واکنش‌های متفاوتی را به وجود می‌آورد. بعضی از والدین بی‌تفاوت هستند و کاری به نحوه مطالعه و نتایج فرزندان‌شان ندارند. برخی اوضاع و شرایط را تسهیل کرده و امکانات لازم را فراهم می‌آورند. تعدادی از والدین هم حساسیت زیادی به موضوع نشان داده و سعی می‌کنند این حساسیت را در فرزندانشان نیز تقویت کنند. والدینی هم هستند که به دلیل عدم رضایت از نوع فعالیت و تلاش فرزندانشان برای کنکور، از اهرم‌های فشار استفاده می‌کنند تا به هر شکلی فرزند خود را مجبور به مطالعه نمایند. اما مناسب‌ترین روش برای برخورد با دانش‌آموز کنکوری و ترغیب او به درس خواندن کدام است؟

واقع‌گرای:

در حال حاضر جنبه‌های غیرعلمی و غیرمنطقی زیادی در کنکور وجود دارند که متأسفانه رایج هم می‌باشند. مشخص‌ترین نمونه این مشکل، اعلام وضعیت فوق‌العاده در آخرین فرصت است. در حالی که از دانش‌آموزان توقع می‌رود از همان سال اول متوسطه با تلاش برای درک و فهم مطالب، آمادگی‌های لازم را در خود ایجاد و تقویت کنند، اما در عمل برای دانش‌آموزان، هیچ سالی، سال آخر نمی‌شود. به این ترتیب، همه تلاش‌ها، درس خواندن‌ها و انگیزه‌ها در سال آخر جمع می‌گردند. منطق حکم می‌کند که این روند را روشی عاقلانه و واقع‌گرایانه ندانیم. اما در هر صورت این وضعیت، واقعیتی است که باید آن را پذیرفت. بیشتر دانش‌آموزان با همین روند پا به آخرین سال تحصیلی گذاشته و لذا فشار و سختی زیادی را تحمل می‌کنند. (حداقل دانش‌آموزان پایه، سعی کنند از سال‌های ابتدایی دبیرستان، به فکر آمادگی شرکت در کنکور، باشند) منظور از واقع‌گرایی در مورد والدین این است که: آن‌ها توقعات خود را در خصوص احتمال موفقیت فرزندانشان در کنکور، براساس عوامل منطقی تنظیم کنند. مثلاً از دانش‌آموزی که در سال‌های قبل، پیش‌نیازهای لازم را کسب نکرده و ضعف شدیدی در دروس پایه‌ای دارد، نباید توقع قبولی در بهترین رشته و دانشگاه را داشت. یا نمی‌توان از دانش‌آموزی که به هر دلیلی مانند تمایل برای ورود به بازار کار، انگیزه چندانی برای موفقیت در کنکور ندارد، توقع کسب نتیجه عالی داشت. رفتار والدین نیز باید از منطق تبعیت کند. گاه حساسیت و تب و تاب بعضی از والدین بیشتر از فرزندان کنکوری آن‌هاست. باید مراقب باشید که به هیچ وجه نقش‌ها جابه‌جا نگردند. اگر کنکور را کار فرزندان خود می‌دانید، تقلا و حساسیت بیش از حد شما، انگیزه‌های او را کاهش خواهد داد.

تقویت انگیزه‌های درونی:

اگر می‌خواهید همراه خوبی باشید، به تلاش‌های مثبت فرزندان خود بیش از نکات منفی توجه داشته باشید و به اصطلاح، انگیزه‌های درونی او را تقویت کنید. با این کار، حس مسئولیت‌پذیری او را نیز





پس لطفاً به جای مقایسه، انگیزه‌های درونی را تقویت کنید. علاوه بر موارد گفته شده، رعایت موارد زیر توسط والدین زمان کنکور به دانش‌آموز کمک خواهد کرد:

۱. محیط خانه را در آستانه کنکور، آرام و بدون تنش نگه داشته و از به وجود آمدن مسائل تنش‌زا خودداری نمایید.
۲. از رفتن بیش از حد به مهمانی و دعوت کردن میهمان، خودداری کنید.
۳. به تغذیه و استراحت دانش‌آموز توجه کافی داشته باشید.
۴. محیط خانه را گرم و پر نشاط کرده و از این طریق، روحیه دانش‌آموز را نیز شاد و پرنشاط نگه دارید.
۵. برخورد ملایم و مناسبی با فرزندان خود داشته باشید.
۶. از تماشای بیش از حد فیلم‌های سینمایی و تلویزیون خودداری کنید.
۷. در برخورد با فرزندان، صبور و انعطاف پذیر باشند.
۸. مشوق فرزندان خود بوده و از مایوس کردن آنان بپرهیزید. با این کار به تقویت اعتماد به نفس در آن‌ها کمک نموده‌اید.
۹. با برنامه‌ریز و مشاور، ارتباط داشته باشند. از ضعف‌های دانش‌آموز آگاه شده و برای برطرف کردن و تقویت کردن آن‌ها، بکوشید.
۱۰. از خود دفاع و تعریف نکنید. بیان جملاتی مانند «تو دیگه چی می‌خوای؟ هر چه خواستی ما در اختیار گذاشتیم، پس بشین درس بخون» یا جملاتی مانند «بابات برات زحمت می‌کشه، چند میلیون برات هزینه کرده» و... یعنی دفاع و تعریف از خود و مقایسه خود با فرزند. نتیجه این جملات چیزی جز نگرانی و اضطراب نخواهد بود.
۱۱. به دانش‌آموز استرس وارد نکنید. دائم از او نپرسید: «خواندی؟ تستت را زدی؟ چند درصد زدی؟» و... در این صورت، خانواده همراه با جامعه که کنکور را غول کرده است، این مساله را بزرگ‌تر نشان داده و به دانش‌آموز استرس وارد می‌کند. در حالیکه خانواده باید کانون آرامش دانش‌آموز باشد.

از جمله موارد رفتارهای تنش‌زا هستند. شما به عنوان والدین دلسوز، می‌توانید به اوضاع آرامش داده و فرزندان را آرام کنید. اگر شما هم بخواهید عکس العمل نشان دهید، به طور حتم اوضاع از آن چه که هست، بدتر خواهد شد. تجربه نشان داده است که دانش‌آموز کنکوری، در مقطعی به دلیل استمرار فعالیت، خستگی و یا فشارهای محیطی، دچار افت می‌شوند. ایام بعد از امتحانات نوبت اول در مورد دانش‌آموزان پیش دانشگاهی، بعد از ایام عید و نزدیکی هفته‌های پایانی از جمله مقطعی است که معمولاً افت روحیه را در آنان مشاهده می‌کنیم. هم والدین و هم دانش‌آموزان باید مراقب باشند که این افت‌های مقطعی را غیرعادی تلقی نکرده و با مدیریت صحیح، این وضعیت را پشت سر گذارند. والدین در این مقاطع نباید از تقویت انگیزه‌های درونی، غافل بمانند.

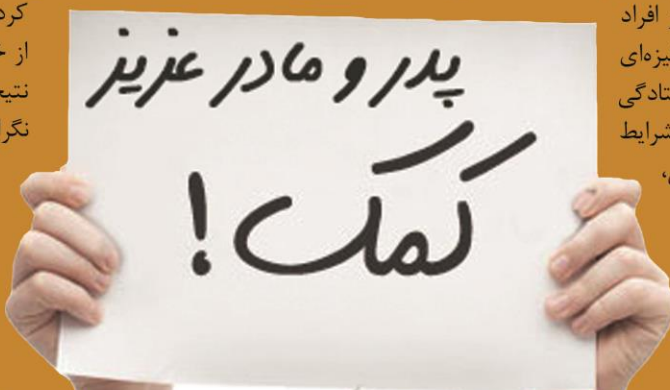
اعتدال:_____

از قدیم گفته‌اند، اعتدال در همه چیز خوب است، حتی در کنکور! در خانواده‌های زیادی دیده می‌شود که به خاطر کنکور فرزندشان، شرایط اضطراری و وضعیت فوق‌العاده اعلام می‌شود! هر نوع رفت و آمد خانوادگی ممنوع می‌شود. دید و بازدید عید کنسل می‌شود، تلویزیون بسته‌بندی می‌شود و... این که چنین رفتارهایی تا چه حد ضرورت دارد، جواب قاطعی ندارد، چرا که شرایط خانواده‌ها متفاوت است. اما باز هم تکرار می‌کنیم: اعتدال در همه چیز خوب است. گاه ممکن است

یک بار مهمانی رفتن و دیدن یکی از افراد فامیل و یا حتی یک سفر مختصر، انگیزه‌ای در فرزندان ایجاد کند که عقب افتادگی چند هفتگی او را جبران نماید. تحمل شرایط سخت و یکنواخت برای چند ماه متوالی، برای همه امکان‌پذیر نمی‌باشد.

عَدم مقایسه:_____

یکی از لطمه‌های سنگین خانواده‌ها برای فرزندان، مقایسه آن‌ها با دیگران است. مقایسه با دوستان، افراد فامیل، فرزندان آشنایانی که قبول شده‌اند، اگرچه با هدف ایجاد انگیزه صورت می‌گیرد، ولی عملاً نتیجه‌ای معکوس خواهد داشت. مقایسه، روش بسیار غلطی برای ایجاد انگیزه است. معمولاً مقایسه منجر به نفرت دانش‌آموزان نه تنها از کنکور، بلکه از هر موضوع مرتبط با آن می‌شود.



تجربه‌ی ارزشمند برترین‌ها

بودم و همین باعث شد رتبه کنکورم بدتر از آن شود که فکر می‌کردم.

– هنر برنامه‌ریزی به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنارت چطور بود؟

تا قبل از عید به من برنامه نوشتن را یاد دادند تا در سه ماه پایانی خودم بتوانم برای خودم برنامه بنویسم و این امر برای من بسیار سودمند بود.

– دفتر برنامه‌ریزی را تکمیل می‌کردی؟ نظرت درمورد آن چیست؟ تا چه حد دفتر برنامه‌ریزی می‌تواند به موفقیت دانش‌آموزان کمک کند؟

آن چیزی که مهم هست وجود یک برنامه مشخص روزانه یا هفتگی است که دفاتر برنامه‌ریزی این کار را به خوبی انجام می‌دهد. ثبت و کنترل ساعات مطالعه به من خیلی انگیزه می‌داد.

– آزمون‌های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه‌گیری شما کمک کرد؟ عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟

آزمون‌های آخر (کنکور) بسیار خوب بود و باعث شد شناخت خوبی از خودم پیدا کنم که در شرایط آزمون چگونه و با چه ترتیبی تست‌ها را جواب بدم. در دو آزمون اول من به ترتیب مناسب برای پاسخگویی در دروس رسیدم که کمک بسیاری به من کرد.

– در مجموع کدامیک از برنامه‌های مؤسسه بیشتر از همه کمک کرد تا به موفقیت برسی؟

کنکورهای خرداد

– به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه‌ریزی از سال‌های پایه تا چه اندازه می‌تونه موفقیت دانش‌آموزان را تضمین کند؟

به نظرم برنامه‌ریزی سال سوم از کنکور مهم‌تره چون علاوه بر معدل خوب به دانش آموز برنامه‌ریزی برای خودش را نیز آموزش می‌دهد.

– توصیه شما به بچه‌های امسال؟

با شناخت کتاب بخريد و زياد به دبیر اکتفا نکنید.



محمد رضا عاقل

دانشجوی مهندسی مکانیک تهران
رتبه ۷۶۴ کنکور ریاضی

– هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه‌ای را برای خود متصور بودید؟ از چه زمانی به این خودباوری رسیدی؟
اهدافی مثل دانشگاه خوب رفتن، بهتر از بقیه بودن و نتیجه خوبی از تلاش و کوشش گرفتن. قبل از کنکور رتبه ۱۰۰ تا ۳۰۰ را متصور بودم و بعد از کنکور ۳۰۰ تا ۴۰۰ و البته نتیجه خوبی گرفتم. از اواسط تابستان به شدت انگیزه و خودباوری داشتم و تلاش خودم را کامل انجام دادم.

– چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردی؟

برای برنامه‌ریزی درسی و اعتماد به این موسسه و از همه مهم‌تر وجود برنامه‌ریزی و امتحان در کنار یکدیگر که خیلی اهمیت داشت.

– در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟ در سال سوم تمرکزت بر امتحان نهایی بود یا نه؟

عملکرد خوبی نداشتم و به شدت درگیر فعالیت‌های غیر درسی



سارا راهسپار دانشجوی داروسازی مشهد رتبه ۶۷۰ کنکور تجربی

– هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه‌ای را برای خود متصور بودید؟

هدف همه از درس خواندن قبولی در دانشگاه و رشته مورد نظر است تا آینده خود را تامین کنند و از گذشته خود راضی باشند. رتبه‌ای که تصور می‌کردم زیر ۳۰۰ بود ولی به دلیل کم کاری خودم به خصوص در ترم اول پیش دانشگاهی و بیماری که در ماه آخر داشتم نتوانستم به هدفم برسم و البته الان هم راضی هستم.

– از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردی؟

از تابستان سال چهارم کمی بعد از امتحانات نهایی به صورت جدی شروع به برنامه ریزی و تلاش کردم و برای برنامه ریزی موسسه سروش اندیشه را به دلیل توصیه یکی از اقوام و دوستان و کسانی که رتبه‌های خوبی آورده بودند، انتخاب کردم. من خودم هیچ وقت نتوانستم برنامه ریزی خوبی برای خودم بکنم و همیشه دقیقه ۹۰ شروع می‌کردم و به نظرم برنامه ریزی آقای مزاری کاملاً مفید بود.

– در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟ در سال سوم تمرکزت بر امتحان نهایی بود یا نه؟

عملکرد خوبی داشتم و در سال سوم تمرکز فقط بر نهایی و مخصوصاً تشریحی خوندن بود و از این موضوع راضی هستم.

– هنر برنامه ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنارت چطور بود؟

من واقعا از پشتیبانی روحی آقای مزاری راضی هستم چون در یک بازه‌ای که کلاً درس خواندن را کنار گذاشته بودم به من کمک کردند دوباره شروع کنم و روحیه خود را بنامم

– دفتر برنامه ریزی را تکمیل می‌کردی؟ نظرت درمورد آن چیست؟ تا چه حد دفتر برنامه ریزی می‌تواند به موفقیت دانش آموزان کمک کند؟ من دفتر را تکمیل می‌کردم و به نظرم دفتر مفیدی برای دانش آموزان است اگر واقعا به آن عمل شود.

– آزمون‌های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه گیری شما کمک کرد؟ خیلی کمک کرد مخصوصاً به سرعت عمل و غلبه بر استرس و در کل برای کنکور آماده تر میشوم

– کارگاه‌ها و همایش‌های مؤسسه چقدر انگیزه تو را افزایش می‌داد؟ خوب همیشه بعد از همایش‌ها حس درس خواندن در من بیشتر می‌شد چون یک فضای رقابتی ایجاد می‌کردند و توصیه‌های کاربردی و مفیدی ارائه می‌شد. خیلی عالی بود. همایش‌هایی که برای والدین برگزار می‌شد به نظر من خیلی خوب بود و مرا با خانواده بیشتر هماهنگ می‌کرد.



– آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می‌کردی؟ مطالبش مفید بود و به روند مطالعه کمکی می‌کرد یا نه؟

بله معمولاً مطالعه می‌کردم و مطالب مفیدی در مورد

شیوه درس خواندن داشت و کمک می‌کرد با دلایل موفقیت

رتبه‌های برتر در کنکور آشنا بشم. در مجموع کار بسیار خوب و مفیدی بود که موسسه انجام می‌داد و دانش آموزان هم استفاده می‌کردند.

– عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه

اندازه آزمون‌های شبیه ساز توانست تو را برای کنکور آماده کنه؟

به نظر خودم عملکرد خوبی داشتم و به غلبه بر استرس خیلی کمک می‌کرد. واقعا این آزمون‌ها قبل از کنکور از نیازهای جدی و اساسی دانش آموزان کنکوری هستند و باید همه به اونها توجه کنند.

– در مجموع کدامیک از برنامه‌های مؤسسه بیشتر از همه کمک کرد تا به موفقیت برسی؟

آزمون‌های شبیه ساز کنکور

– یک جمله معروف داریم: "کنکور من از هر سال سخت تر

بود" برای شما هم همینطور بود؟

بله کاملاً سخت تر بود چون امسال هر چهار

درس سخت شده بودند و سبک سوال‌ها به

خصوص در زیست و فیزیک متفاوت بود

و حتی به گفته سازمان سنجش سخت‌ترین

کنکور سال‌های اخیر بود!

– فرایند انتخاب رشته را چگونه

میکنی؟ تا چه حد از آن راضی بودی؟

راضی بودم و راهنمایی خوبی شدم. وقت

خوبی برام گذاشته شد و همه چی عالی بود.

– به نظر شما با تغییرات جدیدی که در

کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش

آمده، برنامه ریزی از سال‌های پایه تا چه

اندازه می‌تونه موفقیت دانش آموزان را تضمین کنه؟

برنامه ریزی در سال‌های پایه کاملاً می‌تواند در سال

کنکور کمک حال شما باشد مخصوصاً برای امتحانات

نهایی که تاثیر بالایی در کنکور دارد هم چنین اگر سال‌های پایه

جدی گرفته شود موقع مطالعه آن‌ها در سال پیش حس راحتی و آرامش ایجاد

می‌شود. مثلاً من سال دوم را اصلاً جدی نگرفتم و خواندن آن به مراتب

مشکل تر و کسل کننده تر از سال سوم که برای آن وقت گذاشته بودم، بود.

– توصیه شما به بچه‌های امسال؟

توصیه من جدی گرفتن دروس عمومی است چون در کنکور ۹۴ کسانی

که عمومی بالا زدند نتیجه خیلی خوبی گرفتند و توصیه دیگر این

است که فکر نکنند کاری که همه می‌کنند لزوماً درست است و درگیر

جوهای مختلفی که سال کنکور ایجاد میشود نشوند

– نقش باورهای دینی را برای داشتن آرامش در جلسه کنکور

و کسب موفقیت تا چه حد لازم و مفید می‌دانید؟

باورهای دینی واقعا به آرامش کمک می‌کنند و روحیه‌ی آدم را بالا می‌برند.



می‌کنند. عده دیگری عقب ماندگی‌های درسی خود را جبران می‌کنند و گروهی دیگر نیز دروسی را که قبلاً آموخته‌اند دوره و جمع‌بندی می‌کنند. در این دوره که اکثراً دانش‌آموزان با شتاب و جدیت بیشتری درس می‌خوانند، اگر به هر دلیل و بهانه‌ای نتوانید از وقت خود استفاده کنید، از دیگران عقب خواهید ماند. پس دیگر رفتن به مسافرت معنایی ندارد. حتی اگر فکر می‌کنید که با همراه بردن کتاب در مسافرت می‌توانید درس بخوانید، سخت در اشتباهید! تجربه نشان داده است چنین اتفاقی نادر است. البته اگر واقعاً خسته هستید و به تغییر محیط و آب و هوا احتیاج دارید، چاره‌ای نیست. به یک مسافرت کوتاه یک تا دو روزه بروید. در شرایطی که سخت مشغول کار هستید، رفتن به یک مسافرت غیر ضروری، فعالیت شما را دچار وقفه خواهد کرد. در این صورت، تمرکز و شتاب درس خواندن شما مختل خواهد شد.

استراحت در عید



مطالعه جدی در این ایام، اصلاً به معنای آن نیست که صبح تا شب فقط درس بخوانید. می‌توانید در این ایام به شیوه‌های مناسب، تفریح و استراحت نمایید.

دلسردی و یاس



در این دوره دلسردی و ناامیدی گریبان‌گیر بسیاری از کنکوری‌ها می‌شود. در کنار داوطلبان ضعیف‌تر، عده‌ای از داوطلبان کوشا و قوی هستند که از نتایج آزمون‌های آزمایشی خود راضی نیستند. نگران کسب رتبه نامطلوب هستند و یا حجم مطالب باقیمانده، آن‌ها را نگران و مایوس کرده است. در این حالت دانش‌آموزان دیگر مثل روزهای اول درس نمی‌خوانند، کُند پیش می‌روند، ساعات مطالعه آن‌ها کاهش یافته و زودتر از قبل خسته می‌شوند. تجربه نشان می‌دهد وقتی داوطلبان دچار دلسردی و یاس می‌شوند، افکار منفی به آنها هجوم می‌آورد، بدبین شده و غیرواقع‌بینانه به ارزیابی موقعیت خود می‌پردازند و همه چیز را تیره و تار و از دست رفته می‌بینند. بسیاری از آن‌ها با مراجعه به مشاور، دوباره به موقعیت واقعی خود پی برده و از بحران خود ساخته خارج می‌شوند. به کلیه داوطلبان، ضعیف و قوی توصیه می‌کنیم مایوس نشوید و تا آخرین لحظه برای دستیابی به اهداف خود تلاش نمایید. بهتر است آهسته و پیوسته به کار خود ادامه دهید. انسان‌های موفق و سخت‌کوش هیچ فرصتی را از دست نمی‌دهند. اگر در اولین آزمون جامع به نتایج دلخواه نرسیدید، ناامید نشوید. اشکالات و نقاط ضعف خود را تحلیل کنید و با کمک برنامه‌ریز برای رفع آن‌ها برنامه‌ریزی نمایید. به خاطر

با آغاز تعطیلات نوروزی، حساس‌ترین دوره آمادگی برای کنکور شروع می‌شود. مسائل موجود در این دوره مانند تعطیل شدن کلاس‌های مدرسه، جبران عقب‌ماندگی‌های درسی و ... برنامه ریزی عید را از سایر دوره‌ها متمایز می‌کند. امسال به شکل دیگری به استقبال بهار می‌رویم. خانه‌ی کنکوری‌ها بوی همیشگی عید را ندارد بلکه بویی از جنس کنکور دارد. امسال نوروز تعطیل نیست. امسال سال شماسست. باید خانه تکانی کنید اما از نوع کنکوری آن. عید برای کنکوری‌ها تعطیل نیست! باید اوضاع را مرتب کنید. اضافه‌ها را از ذهن دور بریزید، داشته‌ها را گردگیری و تمیز کرده و به طور منظم در جای مناسبی قرار دهید. برای کنکوری‌ها، بهار فصل رویشی دوباره است.

تعطیلات عید برای داوطلبان این دوره از چند جهت اهمیت دارد:

- بسیاری از دانش‌آموزان با تعطیل شدن مدارس، فرصتی طلایی و استثنایی برای مطالعه بدست می‌آورند. آن‌ها می‌توانند بسیار بیشتر از گذشته درس بخوانند. تجربه هم نشان داده است که خیلی از دانش‌آموزان در دوران بعد از عید نسبت به فارغ‌التحصیلان پیشرفت بیشتری داشته‌اند.
- در اواخر فروردین ماه آزمون‌های جامع شروع می‌شود. شما تنها یک ماه فرصت دارید تا دروس خوانده نشده را بخوانید، دروس قبلی را مرور کنید و نقاط ضعف خود را برطرف سازید. انجام این همه کار در این فرصت کوتاه، نیاز به برنامه‌ریزی دقیقی دارد. بدون برنامه حساب شده این کار انجام شدنی نیست.
- تعطیلات عید برای بسیاری از آموزشگاه‌ها و کلاس‌های کنکور فرصت مناسبی است تا با تنظیم کلاس‌های فوق‌العاده، عقب‌ماندگی آموزشی خود را جبران و در واقع سرهم کنند ولی بعداً متوجه می‌شوید که این کلاس‌ها، تله بزرگی برای وقت بچه‌هاست و دست و پاگیر کنکوری‌ها می‌شود.
- در ایام عید، برنامه‌های عمومی خانواده مانند دید و بازدید و سفر و ... با فعالیت درسی شما تلاقی پیدا می‌کنند. هماهنگی این برنامه‌ها با برنامه‌های درسی شما اهمیت زیادی دارد.

• به هر حال این ایام نقطه عطفی در آمادگی درسی شماسست و سرنوشت بسیاری از کنکوری‌ها در مدت این بیست روز رقم می‌خورد. هرچند نباید انتظار داشت که در این مدت معجزه‌ای رخ دهد ولی در صورت استفاده کامل از آن، قطعاً نقش مهمی در نتیجه کارتان خواهد داشت. پس تعطیلات عید را جدی بگیرید.

نحوه عملکرد دانش‌آموزان



با فرارسیدن فصل بهار، سه نوع رفتار و برنامه‌ریزی عمده در بین دانش‌آموزان دیده می‌شود: برخی از این فرصت برای رفع خستگی و تجدید قوا استفاده





نتایج کنکورهای آزمایشی، نتیجه شما در کنکور تغییر نمی کند.

دید و بازدید اقوام

سعی کنید موضوع کنکور و اهمیت آن را برای خانواده خود روشن کنید و از آن‌ها بخواهید عید امسال را به کمک شما بیایند و دید و بازدیدها را به حداقل برسانند. خود شما هم تنها به دیدار اقوام درجه یک خود بسنده کنید و سعی کنید این وظیفه را در یک یا دو روز به اتمام برسانید و زودتر روی موضوع اصلی، که همان کنکور است متمرکز شوید.

ساعات خواب در ایام نوروز

یکی دیگر از نکاتی که باید به آن توجه داشته باشید ساعات خواب و بیداری در ایام نوروز است. در ایام عید معمولاً به دلیل تعطیلی مدارس، بیدار شدن دانش‌آموزان چند ساعت عقب می‌افتد. و در این صورت، چند ساعت از ساعات شبانه روز را که می‌توانید بهترین بهره را از آن ببرید، از دست خواهید داد. اگر از حساسیت فصلی که موجب خواب آلودگی و سستی می‌شود رنج می‌برید، با مشورت پزشک زودتر به پیشگیری آن بپردازید. داشتن ورزش و تحرک در برنامه روزانه یکی از تکنیک‌های کنترل خواب بهاری است. کافی است ۳۰ دقیقه مقاومت کنید.

تغذیه در ایام نوروز

از مسایل مهم دیگر در طول عید نوروز، تغذیه مناسب است که هم بر میزان راندمان شما در مطالعه و هم بر میزان خواب شما در شبانه‌روز تاثیر می‌گذارد. سعی کنید از خوردن بیش از حد آجیل و شیرینی خودداری کنید! غذای پرچم و چرب نخورید و به جای آن از غذای کم حجم و پرکالری استفاده کنید و در نهایت یک توصیه مهم: صبحانه را به هیچ قیمتی فراموش نکنید.

تلویزیون و تلفن در ایام نوروز

یکی از مهم‌ترین آفت‌های عید، تماشای بدون برنامه تلویزیون است. پس سعی کنید به هیچ وجه تلویزیون را بدون هدف روشن نکنید و بعد از اتمام برنامه مورد نظر خود که آن هم یک یا دو برنامه انتخاب شده از بین برنامه‌هاست، به سرعت تلویزیون را خاموش کنید و به محل مطالعه خود برگردید. در این فصل از سال، برخی از دوستان شما، که خود بنا به دلایلی مطالعه نمی‌کنند برای کاهش اضطراب خود سعی می‌کنند زمان شما را با کشاندن به پای تلفن، تلف نمایند. پس مواظب تلفن باشید. بهتر است از دیدن برنامه‌های هیجان‌انگیز یا سریال‌های دنباله‌دار بپرهیزید و به برنامه‌های کوتاه طنز، با توجه به نکات ذکر شده بالا بپردازید. البته واقعیت این است که برای هر یک دقیقه‌ای که برای

مشاهده تلویزیون وقت می‌گذارید، بعداً به شدت برای از دست دادن آن تأسف خواهید خورد. پس توصیه ما این است که حتی یک دقیقه از وقت خود را نیز با تلویزیون تلف نکنید.

اصول و تکنیک‌های برنامه ریزی در ایام نوروز

حتماً سعی کنید برای هر روز با کمک برنامه‌ریز خود، یک برنامه مدون داشته باشید. برنامه باید با توانایی‌های شما منطبق باشد. مهمترین مسئله این است که شما با توجه به توانایی‌های خود و به کمک برنامه‌ریزتان، برنامه شخصی خود را تدوین نمایید. چرا که اگر در برنامه خود اصل «واقع گرایی» را در نظر نگیرید، ممکن است اصلاً آن را اجرا نکنید. از قدیم گفته‌اند که سنگ بزرگ، نشانه زدن است. پس بعد از بررسی توانایی‌های خود، یک برنامه منطقی و واقع‌گرایانه تهیه کنید و خود را حتماً ملزم به اجرای آن کنید چرا که داشتن برنامه موجب می‌شود که شما نسبت به عملکرد خود یک دید کلی داشته باشید و از چهارچوب درست خارج نشوید و زمان خود را به بهترین شکل مدیریت کنید. در این دو هفته درس‌هایی را که نقاط ضعفتان هستند در برنامه بگنجانید بطوریکه اگر قرار باشد بعد از عید از دروس پایه و پیش‌دانشگاهی آزمون گرفته شود آمادگی شما بیش از ۷۰ درصد باشد. اگر تا به حال به دروس عمومی توجه نداشته‌اید، حتماً آن‌ها را در برنامه خود بگنجانید.

برگزاری آزمون‌های متناسب با ایام نوروز

سعی کنید بعد از هر چند روز مطالعه، آموخته‌های خود را در آزمون‌های تستی استاندارد (سوالات کنکورهای سال قبل) محک بزنید تا مطمئن شوید که ضعف شما در آن مبحث برطرف شده و اگر هنوز ضعفی باقی مانده است از آن آگاه شده و در صدد رفع آن برآیید. باز هم تاکید می‌کنم، ایام عید بهترین زمان برای برطرف کردن ضعف‌های شماست.

یک توصیه کلی

کم کم به مطالعه خود یک شتاب منطقی دهید. از هم‌اکنون با یک شیب ملایم شروع کنید و تا زمان کنکور به اوج مطالعه خود نزدیک شوید. تنها با این روند تدریجی رو به رشد است که می‌توانید مطالعه خود را همواره در حد مطلوبی نگاه دارید. در این شتاب گرفتن یک نکته یادتان باشد: عادت به متراکم‌خوانی را در خود تقویت کنید. اول اینکه تراکم کارهای روزانه خود را بیشتر روی درس خواندن متمرکز کنید و دوم اینکه در یک روز چند درس مختلف را مطالعه کنید، چرا که در روز کنکور با تراکم بالایی از دروس مواجه هستید.



اعتماد به نفس و تکنیک های تقویت آن

هر انسانی برای کسب موفقیت در هر زمینه‌ای، علاوه بر تلاش‌های جسمی، نیازمند تلاش ذهنی نیز خواهد بود. در واقع ما با تلاش جسمی به سمت اهداف حرکت می‌کنیم و با تلاش ذهنی، اهداف را به سمت خویش جذب می‌نماییم. بدون شک یکی از مهم‌ترین ارکان تلاش جسمی برای دستیابی به اهداف، داشتن اعتماد به نفس است. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند، توانایی‌های خود را باور داشته و احساس ارزشمندی می‌کنند. بدون شک برای رسیدن به موفقیت تحصیلی باید بتوانید این ویژگی را در خود تقویت نمایید. اعتماد به نفس به معنای تحسین کردن و پذیرش شخصیت خودتان است، همین‌طور که هستید و با همین ضعف‌ها و مشکلاتی که دارید. انسان‌های با اعتماد به نفس بالا، انتقادپذیر هستند و برای جبران اشتباهاتشان برنامه‌ریزی و تلاش می‌کنند. متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان با کسب نتایج دور از انتظار در آزمون‌های جامع، به سرعت افسرده شده و از حرکت بازمی‌ایستند. این افراد حرکت چشمگیری در جهت پیشرفت خود انجام نمی‌دهند و بسیار راحت دست از تلاش برای رسیدن به هدف خود برمی‌دارند. حال سوال این است: آیا اعتماد به نفس قابل افزایش است؟



اعتماد به نفس از نظر روان‌شناسی یک خصوصیت درونی است که تحت تاثیر وراثت و محیط در هر فردی شکل می‌گیرد. به این معنی که اعتماد به نفس بر اساس ژنتیک و محیط به طور مثال تحت تاثیر رفتار والدین، تشویق و تنبیه و برخورد اطرافیان به مرور زمان در هر فرد ایجاد می‌شود. میزان اعتماد به نفس در طول زندگی تغییر می‌کند. اما ما محکوم به حفظ میزان اعتماد به نفس کنونی خود نیستیم. می‌توان با عمل کردن به برخی تکنیک‌های موثر، ضعف خود در این زمینه را جبران نمود. در ادامه به برخی از راهکارهای تقویت اعتماد به نفس خواهیم پرداخت.

راهکارهای تقویت اعتماد به نفس

۱. فکر کنید اعتماد به نفس بالایی دارید.

فکر کنید که اعتماد به نفس بی‌نظیری دارید. هرگز این فکر را به خود راه ندهید که اعتماد به نفس ندارید. همیشه سعی کنید نسبت به خود فکرهای مثبت و والایی داشته باشید. اگر خودتان فکر کنید که اعتماد به نفس ندارید، چه طور انتظار دارید که دیگران چیزی دیگر در مورد شما فکر کنند. اولین قدم برای تقویت اعتماد به نفس، باور کردن اعتماد به نفس است.

۲. نمی‌توانم را فراموش کنید.

اگر تصمیم به انجام کاری گرفته‌اید و از ارزشمند بودن آن کار مطمئن هستید، پس دیگر به خود تردید راه ندهید. مطمئن باشید وجود هر انسان، منبعی است عظیم از توانایی‌ها و استعدادها. پس با اطمینان به این توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی که خداوند در وجود انسان‌ها به عنوان اشرف مخلوقات قرار داده است، به سمت هدف حرکت نمایید.

۳. در حال زندگی کنید.

اگر در حال زندگی کنید و تمام انرژی خود را متوجه زندگی در لحظه کنید، فردای شما هم تضمین خواهد شد چرا که فردای شما محصول عملکرد صحیح امروز شماست. اگر عمر خود را در حسرت دیروز و یا نگرانی فردا سپری کنید، لحظه‌ها را از دست خواهید داد و این به معنی از دست دادن فردایی دیگر است. اساسا یکی از مهم‌ترین رازهای شاد زیستن، زندگی در لحظه است. امیرالمومنین (ع) می‌فرمایند: "گذشته که گذشته است، آینده نیز که نیامده است. برخیز و فرصت موجود را غنیمت شمار"

۴. به موفقیت‌های گذشته خود نگاهی بیندازید.

برای تقویت اعتماد به نفس، گاهی اوقات لازم است به گذشته نگاهی بیندازید، البته به شیوه‌ای متفاوت با آنچه تاکنون انجام داده‌اید. باید صفحات گذشته خود را ورق بزنید و موفقیت‌های بزرگ و کوچک خود را پیدا کنید. با یادآوری این موفقیت‌ها، هرچند

کاهش پیدا خواهد کرد. اگر هدف شما بسیار دورتر از شرایط فعلی شماست، آن هدف را به چند مرحله تقسیم کنید و هدف ابتدایی خود را رسیدن به اولین مرحله آن قرار دهید. در این صورت، احساس "من می‌توانم" در شما بهتر و بیشتر شکل خواهد گرفت و به مرور زمان می‌توانید توانایی‌ها و باورهای خود را گسترش دهید.

۹. ایده آل‌گرایی را کنار بگذارید.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که متأسفانه خیلی‌ها آن را فراموش می‌کنند، این است که هیچ انسانی نمی‌تواند کامل باشد و هرچقدر هم سعی و تلاش کند، باز به این هدف نخواهد رسید. به جای چنین فکری بهتر است به پیشرفت‌ها و موفقیت‌هایتان توجه داشته باشید و آن‌ها را برای خودتان بازگو کنید. سعی کنید هر روز یک قدم به سمت موفقیت حرکت کنید.

۱۰. تعریف خود از شکست را تغییر دهید.

شکست را به عنوان بخشی از کار قلمداد کنید تا از رویارویی با آن واهمه نداشته باشید. اگر نتوانستید کارهایتان را با کیفیت مورد نظر انجام دهید، دوباره و چندباره آن را تکرار کنید تا نهایتاً به هدف دست یابید. در ضمن، یادتان باشد اگر در انجام کاری مرتکب اشتباه شدید، نباید خودتان را سرزنش کنید چون هر انسانی ممکن است اشتباه کند و این اصلاً به معنای بد یا ضعیف بودن فرد نیست. بلکه هر اشتباهی می‌تواند راهی برای پیشرفت و فرصتی برای یادگیری باشد. مهم این است پس از هر اشتباه، از خطای خود درس گرفته و تلاش برای اصلاح و انجام بهتر کار را آغاز نمایید.

در دوران جمع‌بندی بسیار مهم است از نتایج آزمون‌های جامع هراسان نشوید. هدف آزمون‌ها، صرفاً شناسایی نقاط ضعف است تا بتوانید با برنامه‌ریزی صحیح آن‌ها را جبران نمایید تا در آزمون اصلی یعنی کنکور، مرتکب این اشتباهات نشوید. پس در هر صورت اعتماد به نفس خود را حفظ کرده و روز به روز به تلاش خود بیفزایید.



موفقیت‌های کوچکی باشند، باور توانایی در شما بیشتر و بیشتر شکل خواهد گرفت. فهرستی از موفقیت‌های خود از ابتدا تا امروز را تهیه کنید و هر موقع کمی احساس ضعف کردید، به این لیست نگاهی بیندازید. این لیست به شدت به شما امید و انگیزه خواهد بخشید. لطفاً از کوچک‌ترین موفقیت‌های خود نیز صرف‌نظر نکنید. حتی کارت‌های "صدآفرین" دوران دبستان!!

۵. آگاهی‌های خود را افزایش دهید.

فراگیری مهارت‌های جدید در زمینه‌های کاری و شخصی، گام بسیار مهمی برای رسیدن به اعتماد نفس است. زمینه‌های مهمی را که برای موفقیت در آن‌ها به اعتماد به نفس بیشتری نیاز دارید، شناسایی کنید. در بحث ما، اولین و مهم‌ترین راه افزایش اعتماد به نفس، مطالعه بیشتر و بهتر دروس می‌باشد. بدون تردید با افزایش اطلاعات، میزان اعتماد شما به خودتان افزایش خواهد یافت. به یاد داشته باشید در ادامه زندگی و برای کسب موفقیت در هر زمینه‌ای، در ابتدا باید میزان اطلاعات خود را در آن زمینه افزایش دهید.

۶. اعتماد به نفس خود را نشان دهید.

با افزایش باور و اعتماد شما نسبت به توانایی‌هایتان، بدون شک رفتار بیرونی شما نیز تفاوت خواهد کرد. پس از همین امروز طوری رفتار کنید که گویی در بالاترین سطح اعتماد به نفس قرار دارید. با این روش بسیار سریع‌تر می‌توانید این ویژگی را در خود بارور سازید. به عنوان نمونه، سرعت راه رفتن خود را افزایش دهید، گام‌های خود را محکم بردارید. قوی، قدرتمند و پرنرژی باشید و ...

۷. خود را با دیگران مقایسه نکنید.

هیچ چیز به اندازه مقایسه کردن خودتان با دیگران نمی‌تواند اعتماد به نفس‌تان را کاهش دهد. معمولاً این مقایسه غیرمنطقی و ناعادلانه است زیرا ما از جزئیات زندگی دیگران اطلاعی نداریم و فقط ظاهر برخی از رفتارهای آنان را مشاهده می‌کنیم. اساساً اعتماد به نفس یعنی باور توانایی خود. در تعریف صحیح اعتماد به نفس به هیچ عنوان جایی برای مقایسه با دیگران وجود ندارد. اصلاً اهمیتی ندارد که دیگران می‌توانند یا نه؛ یا اینکه دیگران از شما بهتر هستند یا نه. قرار است ما به خود اعتماد داشته باشیم. پس همین مقدار که مطمئن شوید توانایی انجام کاری را دارید کافی است. پس به هیچ عنوان و در هیچ زمینه‌ای خود را با دیگران مقایسه نکنید.

۸. انتظاراتتان باید واقع‌بینانه باشد.

تعیین انتظارات و اهدافی غیرواقعی و بسیار بالاتر از سطح توانایی شما، فقط باعث تخریب اعتماد به نفس خواهد شد. همیشه اهدافی را برای خودتان مشخص کنید که در مدتی مشخص قابل دسترسی باشد. کسانی که هدف‌های بزرگ و آرزوهای دور از دسترسی دارند، معمولاً اعتماد به نفس‌شان را از دست می‌دهند و احساس شکست می‌کنند. پس همیشه یادتان باشد هدفی را برای خودتان در نظر بگیرید که قابل دسترسی و واقعی باشد. چنین کاری باعث می‌شود خودتان را هم خیلی سرزنش نکنید و به همین شیوه، افکار منفی

تجربه‌ی ارزشمند برترین‌ها

- هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه‌ای را برای خود متصور بودید؟

هدف من از درس خواندن رسیدن به آرامش و رضایت پیدا کردن از خودم و بالفعل کردن استعدادهای درونی بود. رتبه بهتری برای خودم متصور بودم که به خاطر شرایط سر جلسه کنکور شاید به آن رتبه مورد نظر نرسیدم. من رشته انسانی را که انتخاب کردم مطمئن بودم که رتبه خوبی می‌آورم.

- از چه زمانی شروع به برنامه‌ریزی برای کنکور کردی؟

اواسط تیر شروع به برنامه‌ریزی کردم اما از اول مهر به مؤسسه آمدم.

- چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردی؟

با توجه به نتایج درخشان مؤسسه و وجود مشاوران باتجربه و عالی.

- در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟ در سال سوم

تمرکزت بر امتحان نهایی بود یا نه؟

در امتحان نهایی به دلیل شرایطی که برام پیش آمده بود نتوانستم آن‌طور که انتظار داشتم ظاهر شوم من از ابتدای شروع امتحانات نهایی به مریضی سختی مبتلا شدم و فقط به خاطر مطالعه مفید و عمیقی که در طول سال داشتم توانستم نمرات نسبتاً خوبی را کسب کنم. من از ابتدای سال سوم خیلی خوب درس خوانده بودم.

- هنر برنامه‌ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در

کنارت چطور بود؟

واقعا فوق العاده بود. برنامه‌ریزم خیلی به من کمک کردند و زحمات بسیاری کشیدند و نقش مؤثر ایشان غیرقابل انکار است. ایشان همیشه در کنار من بودند و راهنمایی‌هایی که در ماه آخر داشتند عالی بود و اگر ایشان نبودند رتبه خوبی به دست نمی‌آوردم. کنکور فقط درس خواندن نیست، بلکه تحمل فشار روانی آن سخت‌تر است و به نظر من وجود فرد دلسوزی مانند برنامه‌ریز خیلی خیلی مؤثر است در موفقیت دانش‌آموزان و تحمل فشار روانی را آسان‌تر می‌کند.

- دفتر برنامه‌ریزی را تکمیل می‌کردی؟ نظرت درمورد آن چیست؟ تا

چه حد دفتر برنامه‌ریزی می‌تواند به موفقیت دانش‌آموزان کمک کند؟

بله همیشه، دفتر برنامه‌ریزی رکن مهمی در موفقیت است و برای تحلیل وضعیت دانش‌آموز خیلی مهم است و تصویری واقع‌بینانه از عملکرد آن‌ها بدست می‌آید که برنامه‌ریزی در آینده بسیار مهم است.

- آزمون‌های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه‌گیری شما

کمک کرد؟

آزمون‌های جمع بندی و کنکورها باعث شد تا به دروس و مباحث‌هایی که مشکل داشتم و فراموش شده بود آگاهی پیدا کنم و با دقت آن‌ها را دوباره مرور کنم و خیلی مهم و مفید هستند.

- آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه

می‌کردی؟ مطالبش مفید بود و به روند

مطالعه کمکی می‌کرد یا نه؟

بله. مطالب کاملاً علمی و مفید بود مخصوصاً

توصیه‌های رتبه برترها که هر کسی به آن توصیه‌ها نیاز دارد.

- عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه

اندازه آزمون‌های شبیه ساز توانست تو را برای کنکور آماده کنه؟

مجبور شدم تا تصویر واقع بینانه‌ای از خود بدست آورم. آزمون‌های شبیه ساز واقعا برای همه لازم است تا در آن مدت زمان دروسی که مشکل دارند و یا فراموش کردند دوباره آن را مطالعه کنند. با توجه به حجم کتاب‌ها و تنوع آنها بهترین کار در ماه‌های آخر فقط آزمون‌های شبیه ساز است.

- در مجموع کدامیک از برنامه‌های مؤسسه بیشتر از همه کمک

کرد تا به موفقیت برسی؟

مجموعه برنامه‌ها باهم مرتبط است و تکمیل کننده. مهمترین عامل و

کمک کننده به من، برنامه‌ریزم بود.

- فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟ تا چه حد از

آن راضی بودی؟

انتخاب رشته مهمترین کار است. واقعا سخت است و برنامه‌ریزان با توجه به درک و شناختی که از دانش‌آموزان دارند خیلی کمک کننده و مفید هستند.

- به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل

در نتیجه آن پیش آمده، برنامه‌ریزی از سال‌های پایه تا چه

اندازه می‌تونه موفقیت دانش‌آموزان را تضمین کند؟

واقعا اگر دانش‌آموز از ابتدا خوب درس بخواند گامی محکم و استوار در جهت رسیدن به موفقیت خود بر می‌دارد. در سال چهارم با حجم زیادی مطالب مواجه نمی‌شود و آرامش بیشتری خواهد داشت. در سال سوم دانش‌آموزان خیلی راحت می‌توانند با کسب معدل بالا موفقیت خود را در کنکور تضمین کنند و به نظر من شانس زیادی خواهند داشت.

- توصیه شما به بچه‌های امسال؟

از حداکثر توان خود استفاده کنند و نتیجه زیاد برایشان مهم نباشد مهم تلاش است و نه چیز دیگر. آزمون‌های آزمایشی را فقط برای تحلیل وضعیت خود نگاه کنند و زیاد از نتایج آن خوشحال یا ناراحت نشوند.

- نقش باورهای دینی را برای داشتن آرامش در جلسه کنکور و

کسب موفقیت تا چه حد لازم و مفید می‌دانید؟

ارتباط با خدا برای من در ماه‌های آخر خیلی آرامش و انرژی می‌داد. من به دانش‌آموزان توصیه می‌کنم که قرآن خواندن را فراموش نکنند و سر جلسه کنکور واقعا تنها چیزی که موجب امید و آرامش می‌شود یاد خدا است و توکل به خدا از همه چیز مهم‌تر است.



سید نازنین احمدنیا دانشجوی حقوق مشهد
رتبه ۲۳۴ کنکور انسانی

تجربه‌ی ارزشمند برترین‌ها

– هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه‌ای را برای خود متصور بودید؟

رسیدن به رشته مورد نظرم و تحصیل در رشته پزشکی. من برای خودم رتبه‌ای سه رقیمی متصور بودم.

– از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردی؟

از سال سوم دبیرستان با شرکت در آزمون‌های مختلف و تلاش جدی برای درس خواندن و موفقیت.

– چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردی؟

به دلیل نتیجه گیری دانش آموزان در سال‌های گذشته و سابقه درخشان و برنامه ریزی دقیق و وجود افراد مجرب. برنامه ریزی برای من عمدتاً باعث کاهش جدی استرس شد.

– در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟ در سال سوم تمرکزت بر امتحان نهایی بود یا نه؟

بدلیل اهمیت زیاد این امتحانات و با توجه به تأثیر مستقیم آنها بیشتر روی مطالعه برای امتحانات نهایی تمرکز کردم البته سعی می‌کردم با شرکت در آزمون‌ها سرعت و عملکرد خود را نیز برای تست زدن بالا ببرم و معدل کتبی ۱۹/۹۰ را بدست آوردم.

– دفتر برنامه ریزی را تکمیل می‌کردی؟ نظرت در مورد آن چیست؟ تا چه حد دفتر برنامه ریزی می‌تواند به موفقیت دانش آموزان کمک کند؟

بله تکمیل می‌کردم. بسیار خوب بود زیرا اوقات تلف شده مشخص می‌شد و برنامه دقیق بود.

۷. آزمون‌های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه گیری شما کمک کرد؟

خیلی در روند مطالعه و برنامه ریزی مؤثر بودند. آزمون‌ها محرکی در جهت عمل کردن به برنامه‌ها بود و همچنین بعد از آزمون‌ها از سطح مطالعه خود مطلع می‌شدم. مخصوصاً آزمون‌های کنکور سال‌های پیش که به طور منظم

برگزار می‌شد و امکان مقایسه با سایر افراد وجود داشت و کارنامه بسیار کاملی دریافت می‌شد. همچنین تحلیل درصدها و نقاط ضعف و قوت توسط مشاور بسیار مؤثر بود.

– آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه

می‌کردی؟ مطالبش مفید بود و به روند

مطالعه کمکی می‌کرد یا نه؟

بله. به علت مطالب مفیدی که داشت و راهکارهایی که در روند مطالعه و برنامه ریزی ارائه می‌کرد مطالعه می‌کردم.

– عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون‌های شبیه ساز توانست تو را برای کنکور آماده کند؟

بسیار خوب بود و تا حد زیادی امیدم را برای قبولی و کسب رتبه افزایش داد. چون آزمون‌ها جامع بودند بهتر می‌توانستم سرعتم را در تست زنی دروس و مطالب طبقه‌بندی شده در ذهنم بسنجم و بعلت شرایط و فضای مشابه کنکور از ترس و استرسم می‌کاست.

– در مجموع کدامیک از برنامه‌های مؤسسه بیشتر از همه کمک کرد تا به موفقیت برسی؟

برنامه ریزی و مشاوره‌ها و تحلیل‌های بعد از آزمون.

– به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تأثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه ریزی از سال‌های پایه تا چه اندازه می‌تونه موفقیت دانش آموزان را تضمین کند؟

مطالعه بصورت مفهومی و کار کردن از همان سال‌های پایه واقعاً مهم است تا در سال آخر بیشتر به سرعت و دروس سال چهارم پرداخته شود و فرصت برای مطالعه و یادگیری دروس پایه واقعاً در یک سال میسر نیست. همچنین تأثیر مستقیم معدل کتبی نهایی که واقعاً در جابجایی رتبه مؤثر است.

– توصیه شما به بچه‌های امسال؟

جدی گرفتن همه دروس و توجه به درس‌های عمومی در عین مطالعه دروس اختصاصی.



نیلوفر ایمانی دانشجوی پزشکی مشهد
رتبه ۱۸۵ کنکور تجربی

بررسی ابعاد شخصیتی حضرت فاطمه زهرا (س)

ایام پایانی امسال مصادف شده است با ایام شهادت مظلومانه بانوی دو عالم، صدیقه طاهره (س). لذا بر آن شدیم تا کلماتی هرچند اندک در بیان فضایل بی‌بدیل حضرتش را برای شما بیان کنیم. حضرت فاطمه (س) که جان خود را در دفاع از حریم ولایت و امام زمان خویش فدا نمود، بهترین و کامل‌ترین نمونه بنده مطیع الهی است و این اطاعت مطلق و بی‌چون و چرا از ذات الهی است که او را به مقامی رسانده است که امام زمان (عج) در مورد مادر بزرگوار خود می‌فرماید: "فی ابنة رسول الله لی أسوة حسنة؛ دختر پیامبر، الگو و اسوه‌ای نیکو برای من است."^۱

حال به بررسی سه ویژگی ممتاز شخصیتی حضرتش می‌پردازیم.

۱ - نقش وراثت در کمال فاطمه (س)

عنصر وراثت در شخصیت فاطمه زهرا (س) بسیار شگفت انگیز است. خداوند در کلام خویش نام پدر بزرگوار ایشان را برترین نام‌ها در ادوار بشر معرفی کرده است. بزرگ مردی که محبت او به مثابه محبت خداست و بغض با او همان بغض با خداست و اطاعتش هم‌تراز با اطاعت خداست. زیرا که خداوند متعال می‌فرماید:

"کسی که از پیامبر اطاعت کند، خدا را اطاعت کرده؛ و هر کسی که سرافازند، تو را نگیهان او نفرستادیم و در برابر او مسئول نیستی"^۲

مادر ایشان، خدیجه بنت خویلد نیز از بزرگان عرب است. بانویی که

اولین زن مسلمان است و بدون شک مصداق برتر آیه شریفه "وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ؛ أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ؛ و سبقت گیرندگان مقدمند، آنان همان مقربان هستند."^۳ می‌باشد.

عظمت و جایگاه خدیجه در نزد رسول خدا (ص) بسیار رفیع است تا جائیکه سال رحلت ایشان را "عام الحزن" نامیدند.

آری اینچنین است وراثت فاطمه و از اینچنین پدر و مادری شخصیت حضرتش شکل گرفته است.

۲ - نقش محیط در کمال فاطمه (س)

در محیط و فضایی که فاطمه (س) تربیت می‌شود، پدری زندگی می‌کند که اسوه تمام انسان‌ها است:

"قطعا برای شما در (اقتدا به) رسول خدا (ص) سرمشقی نیکوست."^۴

آنچه فاطمه (س) از پدر می‌بیند، رفتار عینی و جامع برترین الگوی الهی در قالب انسان است.

فاطمه (س) در خانه پدر لحظه به لحظه شاهد نزول قرآن است و لحظه‌های اتصال ملک و ملکوت را دیده است.

هنگامی که پیامبر (ص) فقدان حضرت خدیجه (ع) را احساس کرد، مسئولیت فاطمه (س) بیشتر شد و ایشان در درون خانه خلاء وجودی خدیجه (ع) را نیز پر کرد. اینجا است که نقش ((ام ابیها))ی فاطمه (س) شکل می‌گیرد. حتی پس از پای نهادن به خانه همسر خویش نیز از عنایات پیامبر اکرم (ص) بی‌نصیب نبود و پیامبر (ص) همیشه او را مورد تفقد خویش قرار می‌داد. همسری امیرالمومنین (ع) و مادری حسنین (ع) نیز

در کمال شخصیت ایشان نقش بسزایی داشت و تاثیر تربیتی آن حضرت را فرزون تر می‌کرد.

۳ - نقش جوهر وجودی در کمال فاطمه (س)

آنچه فاطمه را فاطمه می‌سازد و او را برترین زنان عالم از ابتدای آفرینش تا انتها قرار می‌دهد، عبودیت و بندگی ایشان است که معیار آفرینش و معیار خلقت جن و انس است:

"و جن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا پرستند"^۵

در این آیه، خداوند هدف خلقت را عبودیت معرفی می‌کند، نه عبادتی که تنها در نماز و روزه است بلکه عبودیتی که جوهر اصلی آن اطاعت حضرت حق می‌باشد:

قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم : إقتدوا بالزهراء سلام الله عليها

پیامبر فرمودند: به زهرا اقتدا کنید / معانی الأخبار شیخ صدوق ص ۷۴



بررسی ابعاد شخصیتی حضرت فاطمه زهرا (س)

جلوه نورانی فاطمه زهرا (س) در قرآن

۲. سوره مبارکه کوثر

در این سوره مراد از کوثر، حضرت زهرا (س) است که استمرار نسل و دودمان پیامبر اکرم (ص) از ایشان می‌باشد و شجره طیبه امامت از وجود نازنینش سرچشمه می‌گیرد. فخر رازی در تفسیر کبیر، ذیل تفسیر این سوره مبارکه به عنوان قول سوم، منظور از کوثر را حضرت زهرا (س) می‌داند.

۳. آیه ۳۳ سوره مبارکه احزاب

طهارت این است که انسان در وجود خود، فضایل را جایگزین رذایل نماید. اراده تشریعی خداوند بر طهارت همه انسان‌هاست که تحقق آن در گرو اعمال خود آن‌هاست. اما در این مورد بحث اراده تکوینی و قطعی و مسلم خداوند است بر طهارت و پاکی. این آیه از جمله آیاتی است که به طور مستقیم درباره حضرت زهرا (س) نازل شده است: "إِنَّمَا بُرِّدَ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا" خدا فقط می‌خواهد آلودگی را از دامن شما خاندان بزداید و شما را پاک و پاکیزه گرداند.^{۱۲} "إِنَّمَا" از ادات حصر است و قطعیت انحصاری اراده الهی را می‌رساند. یعنی این اراده قطعی و انحصاری خداوند است که هرگونه پلیدی و رجس را از وجود اهل بیت عاری و پاک کند.

در میان اهل سنت، امام المفسرین طبری حدود پانزده روایت در انطباق این آیه شریفه بر حضرت فاطمه و همسر و دو فرزند گرامی‌اش نقل می‌کند.^{۱۴}

۴. آیه ۲۶ سوره مبارکه اسراء

از آیات دیگری که مستقیماً در حق فاطمه زهرا (س) نازل شده است، آیه ۲۶ سوره اسراء می‌باشد. هنگامی که خداوند می‌فرماید: "و حق نزدیکان را بپرداز" مفسران از ابوسعید خدری نقل کرده‌اند که هنگامی که این آیه نازل گردید، پیامبر رحمت (ص) فاطمه را فراخواند و فدک را به ایشان عطا فرمود. آیات ذکر شده فقط گوشه ای از جلوه نورانی حضرت زهرا در آیات کریمه قرآن می‌باشد. امید است خداوند متعال توفیق درک مقام حضرتش را به ما عنایت فرماید و ما را از شیعیان و دوست داران واقعی معصومین علیهم السلام قرار دهد.^{۱۶}

۱. احمد بن علی طبرسی، الاحتجاج، جلد ۲، صفحه ۴۶۷

۲. سوره نساء، آیه ۸۰ ۳. سوره واقعه، آیات ۱۰ و ۱۱

۴. سوره احزاب، آیه ۲۱ ۵. سوره ذاریات، آیه ۵۶

۶. سوره شعراء، آیه ۱۰۸ ۸. سوره نساء، آیه ۵۹

۷. محمد بن حسن حرعاملی، الجواهر السنیة، ص ۱۵۷

۹. برای مثال: سیوطی در درالمنثور، زمخشری در الکشاف، فخر رازی در تفسیر کبیر، ابن جوزی در زادالمسیر، بیضاوی در انوار التنزیل، آلوسی در روح المعانی، طنطاوی در التفسیر الوسیط، قرطبی در الجامع الاحکام القرآن و ...

۱۰. سوره انسان، آیه ۷

۱۱. سوره انسان، آیه ۸ ۱۲. سوره انسان، آیه ۹

۱۳. سوره احزاب، آیه ۳۳ ۱۴. محمد بن جریر طبری، جامع البیان، جلد ۲۲

۱۵. سوره اسراء، آیه ۲۶

۱۶. در این مقاله، فقط به تعداد اندکی از این آیات اشاره گردیده است. برای مطالعه بیشتر رجوع کنید به: بانوی تطهیر، دکتر محمد علی انصاری، انتشارات بیان هدایت نور

"فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا" از خدا پروا کنید و فرمانم ببرید.^۶

اطاعت مقام تسلیم محض در برابر اراده الهی است.

از القاب حضرت زهرا (س)، بتول است. واژه بتول از ریشه بتل به معنای انقطاع است. یعنی فاطمه "مُبْتَلِیَ اللَّهِ" است، یعنی انسانی که هیچ کس و هیچ چیز را جز برای رضای الهی و برای تقرب به خداوند نمی‌خواهد.

در نظر داشته باشید هرگاه انسان به مقام عبادت رسد، خداوند می‌فرماید: "بنده من، اطاعت من کن تا مثل و ماندنی از من شوی"^۷

حال مقام فاطمه مشخص می‌گردد که مطیع محض اوامر الهی است. او هم اطاعت ذات حق را به تمام معنا دارد و هم اطاعت کسانی را که خداوند به اطاعت کردن آن‌ها امر کرده است یعنی پیامبر رحمت (ص) و امیرالمومنین (ع). "ای کسانی که ایمان آوردید، خدا را اطاعت کنید و پیامبر و اولیای امر خود را نیز اطاعت کنید."^۸

● جایگاه فاطمه (س) در قرآن

پس از بررسی کمالات شخصیتی حضرت زهرا، می‌خواهیم به جایگاه ایشان در کتاب هدایت اشارتی داشته باشیم. در این مطالب، استناد به منابع تفسیری و تاریخی اهل سنت شده است.

مفسرین اهل سنت در منابع تفسیری خویش نزدیک به یکصد و چهل آیه را در خصوص حضرت زهرا (س) بیان می‌دارند. به برخی از این آیات در این نوشتار، اندک اشارتی خواهیم کرد.

۱. سوره مبارکه انسان

حدود ۴۰ نفر از بزرگان اهل سنت، سوره مبارکه انسان را سوره‌ای می‌دانند که به طور مستقل در شأن فاطمه زهرا (س) و همسر و فرزندان او نازل شده است.^۹

واژه "بر" به احسان و نیکوکاری فراگیر می‌گویند. خداوند صاحبان این صفت را ابرار نامیده و آنان را اینگونه توصیف می‌فرماید:

اولاً خداوند ارتباط ابرار را با خویش بیان می‌دارد: "آنان به نذر خود وفا می‌کردند و از روزی که گزند آن فراگیر است (قیامت) می‌هراسیدند"^{۱۰}

سپس خداوند ارتباط این ابرار و نیکوکاران را با بندگان خویش به زیبایی به تصویر می‌کشد: "وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حَيْثُ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا؛ و غذای خود را با آنکه به آن نیاز و علاقه دارند، به مسکین و اسیر و یتیم می‌دهند."^{۱۱} و در پایان حضرت باری تعالی این تقدیم خالصانه وجودشان را اینچنین ستوده است: "(و آن‌ها به نیازمندان می‌گویند) ما برای خشنودی خداست که به شما می‌خورانیم و پاداش و سپاسی از شما نمی‌خواهیم."^{۱۲}

این توصیف خداوند است از اطعام امیرالمومنین و حضرت زهرا و حسنین (علیهم السلام) که سه روز افطار خود را به مسکین و اسیر و یتیم بخشیدند و اینچنین خداوند اعمال آنان را قبول می‌فرماید و به آنان مباهات می‌ورزد.

نکته جالب اینکه آلوسی بغدادی از مفسرین متعصب اهل تسنن می‌گوید: خداوند در این سوره از تمام نعمت‌های بهشتی یاد می‌کند به جز حوریه. زیرا حوریه خجالت زده از مطرح شدن نامش در سوره‌ای است که به نام زهرا، مرضیه و انسیه الحوراء مزین شده است.



خدمات اینترنتی

سروش اندیشه

با درک نیاز دانش آموز و والدین گرامی،
نسبت به ارائه خدمات متنوع بصورت الکترونیکی
و غیر حضوری اقدام نموده ایم.

ما را در دنیای مجازی دنبال کنید.

آدرس اینستاگرام:
s.andishe

آدرس سایت:
WWW.s-andishe.ir

اپلیکیشن سروش اندیشه:
در صورت ثبت نام درموسسه و خرید این اپلیکیشن
میتوانید از امکانات آن بهره مند شوید.

آدرس تلگرام:
https://telegram.me/sorusheandishe

آدرس: مشهد، انتهای راهنمایی ۲۴، پلاک ۱۱۴
تلفن: ۳۸۴۰۶۵۷۷-۳۸۴۴۸۳۵۳
واحد ثبت نام: مشهد، خیابان فلسطین، بین فلسطین ۱۷ و ۱۵، پلاک ۹۴.
تلفن: ۳۸۴۷۴۷۴۹

